

NA FRONTEIRA ENTRE RELIGIÃO E CIÊNCIA: A MEDITAÇÃO NA GRANDE IMPRENSA BRASILEIRA

Maria Regina Cariello Moraes¹

Introdução

A meditação tem recebido bastante atenção das mídias brasileiras, desde o início do século, devido às pesquisas que comprovariam sua colaboração para a melhoria da saúde física e mental, ou daquilo que, costumeiramente, chamamos de bem-estar. Entretanto, apesar do esforço em prol da secularização, a prática ainda encontra-se permeada por elementos simbólicos que remetem ao hinduísmo, ao budismo e às suas derivações - tais como as posturas corporais, o controle da respiração, a entoação de mantras, a autossugestão para a cura, etc. Essas religiões forneceram os métodos para a meditação em ambientes seculares. Especialistas religiosos e simpatizantes ensinam como meditar em escolas, hospitais e empresas. Sobretudo os religiosos budistas, em algumas mídias são apontados como os maiores especialistas em paz de espírito. Atualmente bastante massificadas, as técnicas contemplativas são utilizadas pelas pessoas supostamente mais estressadas do planeta: os executivos do mercado financeiro.

Não se pretende abordar o complexo e ambíguo processo de secularização da meditação no espaço deste breve texto. O principal objetivo é apresentar a transformação das narrativas acerca desta prática, publicadas nas principais revistas brasileiras (VEJA, ISTOÉ e ÉPOCA)¹, desde os anos 2000, como um indicativo da tendência à secularização. Por outro lado, não se pode deixar de discutir contradições e afinidades entre as visões científicas e religiosas, presentes nesse tipo de noticiário. A argumentação científica, ali, é um discurso que não exclui a alusão aos métodos contemplativos religiosos e sua simbologia. Nesse caso, os meios religiosos justificam os fins racionais, puramente materiais e profanos: a meditação foi instrumentalizada para obter bem-estar e saúde ótima. Pouco importa se religião ou ciência, desde que seja funcional para manter as pessoas saudáveis e, sobretudo, produtivas, num mundo que exige cada vez mais do intelecto.

Iniciaremos com um apanhado geral sobre o papel religioso da meditação no contexto religioso e sobre a expansão das meditações asiáticas para o Ocidente, após a ebulição da Contracultura, dentro da perspectiva terapêutica das espiritualidades holísticas - ou

¹ Doutora em Sociologia - Universidade de São Paulo (USP). Pesquisadora do Núcleo Corpo e Sociedade - IB / UNESP - Rio Claro

psicoespiritualidades (Champion, 1996, p.720) – e das medicinas complementares. Na sequência, abordaremos a transformação da postura da grande imprensa brasileira com relação à contemplação oriental, apresentando algumas narrativas atuais e suas contribuições para que a meditação fosse saudada como panaceia contra todos os males da contemporaneidade.

O papel da meditação como contemplação mística

A meditação é um exercício milenar de contemplação, utilizado não apenas por religiões do Médio e Extremo Oriente (sufismo, hinduísmo, budismo, taoísmo, zen budismo), mas também por antigas correntes judaico-cristãs de cunho místico. Os métodos e objetivos variam, mas, geralmente, nos contextos tradicionais, a meditação representa uma abertura para a comunhão com forças divinas, por meio de autoapaziguamento e neutralização dos pensamentos incessantes. Na clássica definição weberiana (Weber, 2004), a *mística* está ligada à passividade e à retirada do mundo profano, o fiel crê que é um receptáculo da divindade, em oposição à *ascese*, caracterizada pela atividade de intervenção intramundana em nome de Deus. Nessa perspectiva, a meditação estaria localizada na esfera mística. Entretanto, embora o tipo ideal weberiano de místico seja oriental, paralelamente às doutrinas oficiais de veneração aos seus deuses e profetas, cristãos, judeus e outros grupos religiosos ocidentais tiveram correntes místicas que utilizaram práticas contemplativas, na tentativa de contato espiritual direto.

A meditação também era utilizada pelo luteranismo, segundo Weber (2004), na busca por uma *unio mystica* para restabelecer as forças para um novo dia de trabalho. A contemplação luterana, muito diferente da asiática, estava mais voltada para a devoção ao Deus bíblico e era recomendada pelos seus efeitos revitalizantes para a vida profissional. Havia uma associação entre o fortalecimento do cérebro e a paz obtida da união com Deus. Diferentemente do calvinismo, que a condenava pelo potencial efeito de desvio do tempo do trabalho e abertura para as tentações (“cabeça vazia é oficina do demônio”), no luteranismo a contemplação poderia beneficiar a vida racional, fortalecer o cérebro e iluminar a razão para a ação no mundo (Cf. Weber, 2004, p.215). O calvinismo excluía a possibilidade de penetração do divino na alma humana e considerava a atitude mística uma divinização da criatura. Weber (2004, p. 215) observa que, no luteranismo, “contemplação mística e concepção racional da vocação profissional não são em si excludentes”. Do ponto de vista das religiosidades místicas, por outro lado, a contemplação é uma via para o êxtase divino, um estado de consciência que é irracional.

O papel terapêutico da meditação contemporânea

Com a expansão das espiritualidades asiáticas para o Ocidente, por influência dos movimentos de Contracultura, práticas contemplativas budistas e hinduístas transformaram-se, gradativamente, em atividades terapêuticas para melhorar a saúde e obter bem-estar. Nas últimas três décadas do século XX, novas espiritualidades individualizadas e ecléticas ganharam visibilidade nos meios de comunicação de massa. Mesclavam-se elementos de diferentes religiões com medicina, psicologia, ecologia e consumo numa bricolagem de crenças pessoais que não respeitava fronteiras entre sagrado e profano, entre ciência e religião. Nesse caldeirão cultural, que Françoise Champion (1996, 2001) denominou *nebulosa místico esotérica*, as práticas orientais ganharam adeptos e proliferaram, posteriormente, para o grande público. Nas novas espiritualidades holísticas, o corpo assumiu papel central para o caminho espiritual e muitas técnicas corporais tradicionais foram ressignificadas para adaptar-se aos novos tempos, sobretudo, apoiadas pelo hibridismo com o referencial psicológico.

Ao estudar *a cultura do narcisismo*, sob a perspectiva da psicologia social, Lasch discorreu sobre a expansão da busca de equilíbrio psicológico, por meio de sabedoria oriental, atividades espirituais e de bem-estar, autoajuda, dentro de uma perspectiva de “sensibilidade terapêutica” (Lasch, 1983, p. 80), mais do que religiosa, na qual predominavam interesses individuais voltados para a manutenção da saúde mental. A partir dos anos 1970, muitas das preocupações políticas teriam se deslocado para o âmbito privado. A felicidade individual e a construção de uma identidade subjetiva ancorada no corpo sobressaíram-se como objetivos principais, em detrimento dos assuntos públicos do bem comum. A situação de ruptura com o passado tradicional e a ausência de perspectiva futura teriam resultado na desintegração das identidades. De acordo com a análise de Lasch (1983), e também de outros autores (Cf. Beck, 1997, Castel, 1987), os indivíduos contemporâneos já não sabem quem são, nem como agir, dependem de especialistas que os ensinem a ser eles mesmos, a construir a própria identidade, que lhes digam como obter autoestima e bem-estar, como manter-se saudáveis, como se relacionar socialmente. Especialistas que lhes indiquem o caminho em direção aos novos bens de salvação terrena: a saúde, o bem-estar, a longevidade.

Perseguido pela ansiedade, pela depressão, por vagos descontentamentos e por uma sensação de vazio interior, o “homem psicológico” do século vinte não busca nem o autocrescimento individual, nem a transcendência espiritual, mas a paz de espírito, sob condições que, cada vez mais, combatem contra ela. Os terapeutas, e não os padres e nem os pregadores populares da autossuficiência ou de modelos de sucesso como os capitães de indústria, tornam-se seus principais aliados na luta pela tranquilidade; aquele se volta para estes, na esperança de atingir o equivalente moderno para a salvação, a “saúde mental” (Lasch, 1983, p 33-34).

O sociólogo inglês Paul Heelas (2005) chamou a atenção para afinidades eletivas entre novas espiritualidades individualizadas e o cultivo do bem-estar subjetivo. Com o declínio das formas tradicionais de se lidar com a religião, a autoridade foi deslocada dos valores estabelecidos nos meios familiares e institucionais para valores internos, baseados na própria experiência e na consciência individual. A sobrevalorização da busca por autoconhecimento e desenvolvimento da subjetividade contribuiu para aumentar a demanda por práticas holísticas, que visam à integração entre corpo, mente e espírito. O autocuidado com o corpo e com a psique é parte essencial dessas atividades, cujo principal objetivo é melhorar o mundo interior e prover de qualidade a vida subjetiva, através de experiências e sensações. Na cultura ocidental contemporânea, pensar e agir sobre si mesmo, refletir acerca de escolhas pessoais, passaram a ser prioridades que dão significado à vida. As *psicoespiritualidades* (cf. Champion, 1996) holísticas atendem essas necessidades, pois nelas supostamente, o indivíduo adquiriria mais autonomia e capacidade para a reflexividade. Por serem completamente abertas tanto ao secular quanto ao profano, as práticas holísticas não são necessariamente utilizadas com estímulo espiritual, a motivação pode ser apenas bem-estar e paz psíquica.

1621

O deslocamento para o campo científico

A importância da espiritualidade para a saúde está presente em documentos oficiais da OMS, desde meados da década de 1990. No levantamento (WHO-1995) realizado pela OMS para medir a saúde mental (“sentimentos positivos de felicidade e contentamento”), já havia um módulo especial do questionário (WHOQOL-SRPB)² que investigava espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. A divulgada combinação entre saúde e espiritualidade, ainda que pareça ser meramente utilitária, tendo como objetivo promover a saúde da população, poderia, a nosso ver, estar ligada a interferências de julgamentos e crenças pessoais dos pesquisadores na elaboração das regras de um estilo de vida mental saudável, que hoje inclui meditação.

As pesquisas sobre os efeitos da meditação budista são realizadas desde a década de 1970, principalmente por adeptos da prática. Uma das autoridades no assunto é o neurocientista americano Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin-Madison, simpatizante do budismo tibetano e amigo pessoal do Dalai Lama. O supremo líder dessa religião passou a investir nas pesquisas a partir da década de 1990. Mais numerosas, as pesquisas sobre meditação transcendental (MT), por sua vez, foram encabeçadas, pioneiramente, por Herbert Benson - também divulgador de técnicas *mindfulness*, muito comuns nas terapias alternativas disseminadas pela Contracultura. Atualmente, as pesquisas

sobre MT contam com alto patrocínio do cineasta David Lynch, fervoroso adepto da prática e seguidor do guru espiritual indiano Maharishi, criador desse método. No site oficial desse movimento (<http://www.meditacaotranscendental.com.br>) salienta-se que, em sua maior parte, as pesquisas realizadas sobre meditação investigaram exclusivamente a meditação transcendental e sugere-se que esse método surte mais efeitos que outros. Possivelmente, existe concorrência interna no campo religioso para conquistar mais legitimidade para este ou aquele tipo de meditação.

Em 2006, munido com imagens de cérebros de monges tibetanos, Richard Davidson comprovou que a meditação budista altera a estrutura e a densidade do cérebro, além de mudar o padrão das ondas cerebrais. Com número ínfimo de participantes para a dimensão subjetiva do problema, a pesquisa de Davidson conseguiu convencer a comunidade científica de que a meditação faz bem. As imagens de ressonância magnética indicaram o desenvolvimento da região do cérebro responsável pelas emoções “positivas” para aqueles que meditavam há mais tempo. Segundo o neurologista, a pesquisa “indica que, aparentemente, é possível exercitar o cérebro da mesma maneira como exercitamos os músculos”, ideia que lembra a frenologia do século XIX (Cf. ORTEGA, 2009, p.628). Em entrevista, o neurocientista defende a meditação como “malhação mental” para desenvolvimento do potencial humano (ÉPOCA, 02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*).

Ainda que as pesquisas sobre saúde sejam regidas pela objetividade do método científico, levando-se em conta que, segundo Weber, o recorte do pesquisador procede de uma escolha subjetiva, caberia perguntar: por que determinados critérios sobre crenças e espiritualidade são selecionados para pesquisas e não outros? Pintar ou fazer artesanato, não seriam atividades de relaxamento do mesmo modo? Decerto, as pesquisas sobre neurociências e comportamentos atendem interesses de maximização das capacidades cerebrais dos cidadãos, mas pode-se indagar em que medida o enquadramento científico das práticas contemplativas religiosas não estaria imbuído de valores espiritualistas. Afinal, por que os benefícios da ioga e da meditação recebem mais atenção dos pesquisadores do que outras práticas corporais? E se artes corporais que desenvolvem o equilíbrio e a concentração, tais como as artes circenses, a dança e a capoeira, proporcionassem os mesmíssimos benefícios das práticas contemplativas do Extremo Oriente?

Nunca saberíamos a resposta, pois isso não foi objeto de mensuração. Resta imaginar: seriam recomendadas como práticas de saúde as rezas islâmicas, afrobrasileiras, outras que envolvam algum tipo de incorporação e transe, ou as práticas neopentecostais, se tivessem resultados biológicos e neurológicos idênticos aos das práticas orientais? Aliás, seria realmente

possível medir objetivamente, no sistema biológico, fenômenos implicados por condições culturais, como a fé, a espiritualidade, o relaxamento, o bem-estar e a qualidade de vida? Assim, seria preciso investigar melhor quais motivações foram suficientemente fortes para que essas e outras pesquisas sobre as relações entre espiritualidade e saúde atraíssem investimentos.

As imagens neurológicas mostram que determinadas áreas do lado esquerdo do cérebro (associadas às sensações de bem-estar, simpatia e altruísmo) são mobilizadas. No entanto, muitas outras circunstâncias ainda não pesquisadas poderiam surtir os mesmo efeitos. A evidência visual em si não diz nada sem a interpretação construída por especialistas que detém o poder-saber sobre o cérebro (Cf. ORTEGA, 2009). Não se sabe ao certo sobre a infinita e complexa relação entre os circuitos neuronais, nem se pode dizer que o cérebro mudou somente por causa daquele modo de pensar ou do suposto autocontrole dos pensamentos. Seria possível realmente em que pensou aquele indivíduo durante a experiência? Se, de fato, procurou controlar seus pensamentos? As imagens apenas comprovam uma avaliação axiológica que pressupõe benefícios da meditação. A meditação é transformada em técnica científica, de efeito biológico e universal, servindo, por isso, para qualquer pessoa de qualquer classe econômica, em qualquer país e em qualquer cultura.

Assim como aconteceu com outras práticas de saúde, a racionalidade científica da meditação foi socialmente construída. Originalmente, nos contextos tradicionais, a meditação pertencia à esfera religiosa, muitas vezes restrita a uma elite de especialistas - sacerdotes, monges e ascetas. A relação entre contemplação e saúde individual foi estabelecida a partir de um processo de desmagificação e cientização dessa técnica ocorrido nos meios ocidentais. As características que a definem como atividade saudável revelam valores específicos de uma determinada visão de mundo contemporânea, que supõe a integração entre corpo, mente e espírito. Com a fundamentação na ciência e não na religião, a meditação é apresentada como racional e, por isso, é considerada mais legítima.

A ampliação da divulgação, nos anos 2000, foi acompanhada de uma modificação na representação da meditação, deslocando-a do âmbito espiritualista para o âmbito medicinal. Devido às novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), traçadas no relatório *Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional - 2002-2005*, a meditação passava a ser recomendada como prática complementar à medicina convencional, a ser utilizada nos mais diferentes lugares e situações, de hospitais a empresas. Em fevereiro de 2006, o NIH (*National Institute Health*) dos EUA, reconheceu oficialmente a meditação. Os resultados das pesquisas

de Herbert Benson levaram alguns estados dos EUA a implantar a meditação em serviços ambulatoriais e hospitais como terapia complementar.

Em maio de 2006, no Brasil, era lançado o Plano Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), que estimulava a utilização de medicinas tradicionais e da meditação na rede pública. Anteriormente, em São Paulo, desde 2001, a meditação foi incluída entre terapias para pacientes de cirurgias, hipertensão e dores crônicas no Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo. No hospital da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), várias pesquisas vêm sendo realizadas e a meditação é indicada para fibromialgia, dores lombares, fobias e transtornos obsessivo-compulsivos.

O papel “milagroso” da meditação nos semanários brasileiros

No Brasil, os meios de comunicação tiveram importante papel na extensa publicidade da meditação, ocorrida na última década, bombardeando o público com explicações neurocientíficas sobre seus efeitos. Até o final do século XX, meditação e ioga pouco compareciam na grande imprensa. Nessas ocasiões, destacavam-se o exotismo, a relação com as espiritualidades asiáticas e a herança *hippie*, muitas vezes de maneira pejorativa. Principalmente em VEJA, pois ISTOÉ era mais condescendente com as medicinas e terapias alternativas, de modo geral, mesmo que associadas à nova onda místico-esotérica, até meados da década de 1990. ÉPOCA surgiu em 1998 e aderiu à divulgação da meditação e ioga nos anos 2000.

A revista ISTOÉ (09/09/1998, *Meditação*) foi a primeira a destacar a meditação em capa, anunciando que “ultrapassa as fronteiras do esoterismo e vira ferramenta para enfrentar as pressões da vida cotidiana”. A revista ensinava a usá-la como “força na crise” para “escapar do stress cotidiano, ganhar energia, melhorar sua concentração, tomar decisões difíceis”. Noticiava-se que executivos dos laboratórios *Valda* meditavam, desde 1992, por meia hora num “ritual” diário. O papel da meditação, segundo ISTOÉ, é “melhorar a vida do executivo das grandes empresas, do funcionário público, do arquiteto e até daquele trabalhador que pega dois ônibus e metrô para chegar ao serviço às 7h”, além de ser “ferramenta útil nos consultórios de terapia”. Segundo a reportagem, esse “precioso recurso” que reduz o estresse e “aumenta a energia” foi instituído nas empresas com o nome de “reengenharia do processo decisório e criativo”, com o objetivo de “fazer com que as pessoas olhem para si e tenham equilíbrio emocional para trabalhar melhor”. Segundo um diretor entrevistado: “A meditação é uma alternativa simples para se atingir um alto grau de eficiência”. Corretores da bolsa de valores dão seu depoimento: “Medito para suportar a tensão da Bolsa, me manter equilibrado

e trabalhar melhor”; “Antes de sair de casa me concentro e, sempre que posso, medito no próprio pregão. Fico em silêncio e imagino que estou numa floresta ou no mar”. “Meditar 20 minutos por dia é um investimento barato que traz benefícios a médio prazo”, dizia o corretor (ISTOÉ, 09/09/1998, *Meditação*).

Surpreendentemente, as pesquisas apresentadas demonstravam que a meditação permite relaxar oito vezes mais do que dormindo. O dispêndio de oxigênio diminui em 60%, economizando em quinze minutos diários a energia acumulada pelo exercício de apaziguamento mental: “deixa a pessoa mais desperta e alerta”, “pronta para encarar mais um dia de trabalho” (ISTOÉ, 09/09/1998 *Meditação*). Um neurologista adepto da prática insistia para que seus pacientes aprendessem a meditar: “A doença é uma desarmonia da mente. Pode-se prevenir mentalmente resolvendo essas desarmonias”. A meditação seria valiosa porque ajudaria as relações interpessoais e seria útil no processo de criação, dizia publicitário (ISTOÉ, 09/09/1998 *Meditação*).

Na mesma ocasião, em setembro de 1998, pequena notícia de VEJA (09/09/1998, *Spa mental*), falava dos benefícios da meditação descobertos pelos neurocientistas, relatando que os brasileiros buscavam mosteiros para fugir do estresse das metrópoles. A meditação ainda estava inserida dentro do âmbito religioso e de um estilo de vida de estratos sociais que podem pagar por turismo espiritual.

É cada vez maior o número de seitas orientais, igrejas cristãs e institutos não religiosos que praticam a meditação como técnica de relaxamento no país. A meditação é uma técnica desenvolvida há milhares de anos pelas religiões orientais. Mais tarde foi adotada também no Ocidente, onde era praticada em mosteiros e conventos durante a Idade Média. Ela consiste basicamente em se concentrar em algo repetitivo, que pode ser um mantra, uma oração ou um som. Alguns praticantes meditam simplesmente acompanhando o ritmo regular da respiração. É uma forma de esvaziar a mente das preocupações cotidianas. No caso das igrejas católicas, rezar um terço pode ter o mesmo efeito. Depois de alguns minutos, a repetição leva a um estado no qual a frequência das ondas cerebrais e dos batimentos cardíacos diminui. Os instrutores recomendam que o método seja praticado em lugares tranquilos, para evitar que a mente se distraia. Pessoas mais treinadas, porém, conseguem relaxar até mesmo dentro de um carro preso em um congestionamento. (VEJA, 09/09/1998, *SPA mental*).

Até 2003, VEJA prosseguiu oscilando entre ceticismo e aceitação da meditação, por vezes condenando a empolgação com as práticas contemplativas orientais:

Hoje, quase tudo que remete ao Oriente, entendido como sinônimo de conhecimentos ocultos ou outro clichê, sabedoria milenar, tem público garantido, dos livros do Dalai Lama, monge dos monges do budismo tibetano, a estudos de neurocientistas sobre o efeito da meditação no cérebro. Por exigir disciplina, por ser obrigatoriamente lenta e concentrada, qualquer técnica de meditação virou uma espécie de panaceia para as neuroses e exigências da vida moderna. Policiais meditam para conviver com a violência, executivos meditam para enfrentar a competição e a pressa do dia-a-dia, estressados pagam para meditar em *spas* isolados. (VEJA, 19/11/2003, *Ioga: o exercício que traz força, flexibilidade e bem-estar*).

Alguns meses antes, outra reportagem da revista, acerca das influências da mente na fisiologia, declarava que já não haveria “nada de transcendental” na meditação, pois “produz efeitos concretos no cérebro”. “O corpo é o espelho da mente”, assim, “a medicina se rende a práticas antes consideradas alternativas”, pois está “provado que meditação, ioga e técnicas de relaxamento previnem e ajudam a curar doenças” (VEJA, 28/05/2003, *A cura pela mente*). Entretanto, embora deslocada do universo místico pela revista, um quadro oferecia uma “lista budista das aflições mentais”, com “as seis emoções negativas básicas que derivam outras” (e que, portanto, devem ser controladas), reproduzidas aqui, de forma resumida: “*apego excessivo* é a base da avareza e da autoestima exagerada, causa raiva ansiedade e obsessão; *raiva* é fonte de ressentimento, rancor, ciúmes e inveja, que obscurecem a mente e levam a atitudes intempestivas e equivocadas; *arrogância* impede de enxergar o próximo, gerando egoísmo e menosprezo por valores humanos essenciais; *ignorância* é a fé radical, que não é uma virtude - a falta de cultivo do espírito leva à cegueira em relação a si próprio e ao mundo; *dúvida* pode ser sadia e tornar a pessoa perspicaz, certa dose de ceticismo é necessária para ter progressão, mas dúvida permanente induz a erros na avaliação da realidade; *opiniões aflitivas* decorrem da incapacidade de ser flexível e mudar de ponto de vista, o que causa rigidez moral e dificulta o desenvolvimento pessoal” (VEJA, 28/05/2003, *A cura pela mente*).

1626

Segundo esta reportagem, um pesquisador monitorou, por meio de tomografias, “o momento exato em que monges budistas e freiras católicas mostravam estar em contato com o que consideravam uma esfera divina”. Constatou “uma desativação quase total da área do cérebro responsável pelo senso de orientação” e a produção “sensação prazerosa de que se está desligando do corpo físico”, comprovando materialmente “o nirvana budista” ou “os êxtases” católicos (VEJA, 28/05/2003, *A cura pela mente*).

Assim, se o exercício de meditação já não está relacionado com crenças místicas, de modo ambíguo, a presença de máximas budistas no intenso proselitismo midiático indica que, possivelmente, ainda existe um hibridismo entre ciência e crenças na interpretação dos benefícios da contemplação.

Para a revista ÉPOCA (02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*), a meditação é “uma das mais antigas práticas do budismo”, equivalente a um “remédio genérico”, eficiente em casos de depressão, hipertensão, ansiedade, dor crônica, hiperatividade e enfermidades de fundo emocional (dores crônicas, distúrbios gastrointestinais, palpitações, etc.). A notícia afirma que, nos EUA, 10 milhões de adeptos americanos meditam e várias escolas de medicina implantaram a meditação como disciplina curricular; instrutores ensinam nas cadeias; funcionários públicos e de grandes empresas a praticam para aumentar a produtividade. No

Brasil, os cursos de meditação budista explodiram e eram também oferecidos em escolas públicas e na FEBEM. Segundo a revista, a adesão à prática oriental deve-se ao “descontentamento do homem moderno diante de uma rotina de trabalho cada vez mais desgastante. Meditar é uma boa oportunidade para dar um tempo, desligar, ou, numa palavra, desacelerar” (ÉPOCA, 02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*).

O que torna a técnica da meditação atraente é uma coincidência de princípios entre a filosofia oriental e a psiquiatria moderna. Para os monges, a meditação põe em prática um princípio filosófico - fixar-se no presente, desprender-se do passado e não alimentar preocupações inúteis sobre o futuro. Para a psiquiatria, os distúrbios que afetam o maior número de pacientes são caracterizados pela insistência em remoer frustrações passadas - caso da depressão - ou pela angústia exagerada diante do futuro - caso da ansiedade. (ÉPOCA, 02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*).

A oração é um exercício mental sugerido por ÉPOCA para a cultura brasileira, fundamentalmente católica, pois, para muitos, a religiosidade é o melhor antídoto contra o estresse e interrompe as reações biológicas do corpo e da mente: “se a pessoa se sentar, respirar e repetir ‘ave-maria’ ou apenas uma palavra como ‘amor’, já cortará os efeitos danosos da adrenalina e do cortisol. O estresse sempre estará lá, mas o corpo estará mais forte para combatê-lo” (ÉPOCA, 02/03/2007, *Paz Interior*). A fé reduziria a sensação constante de alerta.

Uma revisão dos estudos sobre religiosidade e saúde mental foi publicada em setembro na Revista Brasileira de Psiquiatria. De um total de cem artigos, quase 80 apontavam uma relação entre práticas religiosas e indicadores de bem-estar, como satisfação com a vida e felicidade. Os pesquisadores atribuem o resultado à sensação reconfortante de estar sob o cuidado de alguém ou de uma força superior. Isso diminuiria o estado de alerta constante, e, conseqüentemente, o estresse, com repercussões sobre o sistema imunológico (ÉPOCA, 02/03/2007, *Paz interior*).

Na *meditação pós-tradicional*, digamos assim, que é reinterpretada como prática não religiosa, a relação mística e o êxtase são secularizados na linguagem, mas sua simbologia de libertação e encontro com forças sobre-humanas parece continuar operante. Os tipos de meditação mais populares são todos religiosos e de origem oriental (tibetana, zen budista, *zazen*, transcendental, meditação de gurus indianos como Rajneesh e Deepak Chopra). Por outro lado, a oração bíblica do cristianismo, também é considerada uma forma de meditação, ainda que isso quase sempre passe imperceptível, pois o interesse maior é desvinculá-la do ranço tradicional religioso, conferindo-lhe uma aura moderna e científica, para a qual a palavra *zen* parece mais adequada. Assim, imagens mostram o “cérebro zen” e como “as áreas do raciocínio e das emoções desaceleram”. A concentração na respiração ou em uma imagem fortaleceria o cérebro (o aumento da massa cinzenta aqui aparece como força) e aumentaria a capacidade de concentração nas atividades cotidianas. Essa afirmação das pesquisas parece

reforçar o perigo da inatividade e da preguiça. A meditação não é um descanso, é uma atividade cerebral automonitorada. Com ela “os pacientes evitam os pensamentos negativos”, deixando o cérebro em estado de “sentinela” (ÉPOCA, 02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*).

Segundo os praticantes, “é possível acessar por breves instantes aquilo que o escritor e médico indiano Deepak Chopra chama de ‘campo do potencial puro’, momento em que a mente parece estar totalmente limpa”, dizia a notícia (ÉPOCA, 02/02/2006). A revista afirma que “o ato em si independe da fé”. O mais importante são as vantagens pragmáticas da meditação. ÉPOCA adverte, no entanto, que a “eficácia real da prática, segundo muitos especialistas, ainda tem de ser medida em estudos mais extensos, ainda não realizados”, abrindo espaço para o questionamento das pesquisas:

Os críticos das pesquisas de Davidson dizem que, ao comparar monges que fazem um intenso exercício mental a cidadãos comuns, é natural que apareçam diferenças significativas na estrutura cerebral. Faltaria comparar o cérebro dos monges ao de outros praticantes de esforços mentais, como campeões de videogame, mestres de xadrez ou maestros capazes de reger de memória. E mesmo os médicos que defendem a meditação, como Davidson, reconhecem que, sozinha, ela não é capaz de resolver casos graves de depressão. Para incorporá-la ao arsenal de tratamentos convencionais, portanto, é preciso encará-la como uma técnica terapêutica, não como recurso milagroso. (ÉPOCA, 02/02/2006, *Depressão: Meditação X Prozac*).

Diante da fragilidade das pesquisas, a gradativa legitimação da meditação ainda está em processo. Por isso, foi e ainda é necessário repetir e repetir os mesmos argumentos, em jornais e revistas, até que se convençam a comunidade científica e a população que esvaziar a mente faz bem e é necessário, ainda que seja pela reza. Em 2007, ÉPOCA esforçava-se para afastar a religiosidade da meditação, diferenciando-as, uma vez que, do ponto de vista de seus editores, os benefícios que propicia, em termos de autocontrole emocional e mental, superam em muito os questionamentos a respeito da origem religiosa dessa prática. O importante é que “meditação é disciplina” (ÉPOCA, 02/03/2007).

Esse tipo de estranhamento é coisa do passado. As pesquisas sobre meditação estão sendo levadas a sério nas principais universidades do mundo. Elas analisam os efeitos da prática nas mais variadas condições: desordens alimentares, diabetes, artrite reumatoide, doenças coronarianas, menopausa. A meditação não é um elixir mágico. (...) Mas as evidências favoráveis já reunidas levaram o Ministério da Saúde a estimular a prática de meditação nos postos de saúde e nos hospitais do SUS, segundo portaria editada em maio do ano passado. Um dos serviços públicos que a oferece é o Hospital Municipal de Vila Nova Cachoeirinha, na zona norte de São Paulo. (ÉPOCA, 02/03/2007, *Paz interior*).

Embora a eficácia das práticas integrativas complementares (acupuntura, homeopatia, aromaterapia, *reiki*, florais, ioga e meditação, etc.) seja cientificamente controversa, por causa da dificuldade de isolar o efeito placebo (“a proporção de pacientes que respondem

positivamente quando acham que algo lhes fará bem varia de 20% a 100%”, conforme ÉPOCA, 02/03/2007), isso é subdimensionado em relação aos benefícios dessas práticas: “na busca pela paz interior até o efeito placebo pode ser um aliado”, dizia a revista.

Muitos pesquisadores ainda veem com desconfiança os estudos que relacionam religiosidade e saúde mental. Isso porque é muito difícil medir a intensidade da crença e isolá-la de outras variáveis que podem influenciar a saúde mental, como a rede de amigos e os cuidados com o corpo estimulados pela própria religião (não beber, comer com moderação etc.). (ÉPOCA, 02/03/2007, *Paz interior*).

Em 2011, as revistas *Época* e *Veja* publicaram notícias sobre um monge budista que ensinou meditação para uma plateia lotada de médicos do Hospital das Clínicas (FM-USP). O religioso proclamou os benefícios de integração entre corpo e mente e afirmou que a meditação é mais preventiva que curativa; auxilia, principalmente, a percepção dos problemas do próprio indivíduo. De acordo com as reportagens, médicos e monges concordavam que os problemas se originam na mente e em seu efeito psicossomático (de origem psicológica com influência fisiológica).

Não é preciso acreditar em tudo o que o religioso diz. Mas é importante saber que ele não prega no deserto. A palestra realizada no teatro do HC de São Paulo estava lotada de médicos de diversas especialidades. A audiência se explica. A prática da meditação vem se tornando mais e mais reconhecida como recurso terapêutico auxiliar a uma série de tratamentos convencionais. A ciência revela por quê. “Os exames de ressonância magnética e tomografias identificam as mudanças de padrão de funcionamento em áreas cerebrais quando se pratica a meditação”, diz ortopedista. Regiões relacionadas à felicidade passam a ser ativadas, enquanto aquelas ligadas à fuga e à luta – reações ao stress – deixam de serem ativadas. “Isso tem reflexo direto na maneira como o organismo mantém seu equilíbrio interno”. (VEJA online 18/03/2011, *Como o monge pode ajudar os médicos*).

Para os budistas, há uma fórmula subjetiva para essa explicação científica da dor. Em recente visita ao Brasil, na qual palestrou sobre meditação para especialistas e leigos, na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, uma das mais respeitadas do país, o monge Bhante Yogavacara Rahula, do monastério Bhavana Forest, nos Estados Unidos, explicou que *sofrimento = dor x resistência*. A fórmula significa que quanto mais resistência você oferece à dor, mais você se apega a ela, causando mais sofrimento. Em caso de resistência zero, o sofrimento decorrente da dor é nulo. Uma mente bem treinada faz com que você não dê tanto peso às intempéries, e isso o afasta daquilo que é ruim. “O segredo é não lutar contra as realidades da vida, contra a impermanência”, afirma Rahula. “Dor é dada, sofrimento é opcional”, diz. (ÉPOCA online, 04/04/2011, *Meditação é o remédio*).

É interessante notar que, em 2013 (VEJA online 07/07/2013, *Meditação ganha, enfim, aval científico*), os argumentos continuavam os mesmos do início dos anos 2000. No entanto, as pesquisas são sempre anunciadas como revelação de que agora, finalmente, está comprovada a eficácia da meditação como prática científica que interfere no cérebro.

Conclusão

A caracterização da meditação como científica não se sustenta, do nosso ponto de vista, a despeito do empenho dos cientistas que a praticam e das mídias que a divulgam. A comprovação de aspectos subjetivos das consciências individuais, que são tão sujeitos a inúmeras interferências do contexto sociocultural e histórico, só pode ser afirmada como universal para todos os seres humanos mediante uma redução dos pensamentos, sentimentos e percepções a meros impulsos neurológicos. Na perspectiva sociológica, as ideias e pensamentos humanos são fruto de interações sociais ainda muito mais complexas do que as dos neurônios.

Apesar da frequente divulgação de pesquisas que comprovam estatisticamente os benefícios das práticas contemplativas, prevalecem na cura aspectos subjetivos que não são mensuráveis pelo método científico. Todavia, há uma interferência direta das instâncias internacionais de saúde no sentido de incentivo às pesquisas sobre meditação, ioga e outros tratamentos asiáticos, de modo que os saberes tradicionais possam ser utilizados sob a hegemonia da racionalidade biomédica. Os antigos saberes não são descartados, mas traduzidos como triunfo da ciência, que desvendou seus *verdadeiros* mecanismos de funcionamento.

Nas últimas décadas, várias medicinas e terapias alternativas passaram por um processo de legitimação na sociedade brasileira, acompanhando uma tendência mundial, tais como a acupuntura. O termo *alternativo* foi substituído por *complementar* a partir de meados dos anos 1990³. Esse processo de inclusão social implicou em total desmistificação e construção de explicações científicas para a eficácia. Especialmente as práticas asiáticas vêm sendo secularizadas para serem aceitas pela medicina convencional ocidental. Ao contrário do que acontecia com as medicinas *alternativas*, nas *complementares* inseridas na Nova Saúde Pública já não há contestação do modo de vida tecnológico e artificial; pelo contrário, pretende-se a adaptação às condições capitalistas de previsão e cálculo estatístico dos riscos de saúde. Não se condena o uso de medicamentos alopáticos, que devem ser utilizados em conjunto com as técnicas complementares, nem se refuta a ideia de corpo-máquina. Nas novas concepções neurocientíficas, a psique foi biologizada.

Práticas corporais contemplativas que possuíam fortes traços místicos de passividade, de rejeição da ação e contato direto com o irracional, após serem objeto de pesquisas científicas transformaram-se em “práticas autorregulatórias do corpo e da mente” (Cf. Menezes; Dell’aglio, 2007), em atividades de relaxamento, controle da atenção ou treinamento da concentração mental. Prevalece o lado pragmático da meditação, no sentido de oferecer um

treinamento para o desempenho e o autocontrole do estresse, da raiva, da ansiedade, pela sistematização da respiração e disciplinamento dos pensamentos para permitir o descanso cerebral. O vazio mental agora considerado produtivo e criativo assemelha-se muito à ideia de fonte cósmica de força, pregada pelos espiritualistas do século XIX, ou à função luterana da contemplação voltada à renovação das forças para o trabalho, pela retirada para o mundo interior.

A meditação budista, por sua vez, tradicional prática de monges ascetas, no Ocidente foi estendida para a comunidade leiga em seu cotidiano, seja em ambientes empresariais para relaxamento da mente, seja em espaço hospitalar para aumentar o bem-estar dos pacientes. A racionalidade religiosa, a princípio, cedeu lugar a uma racionalidade terapêutica e psicológica, tendo em vista a saúde mental. Recentemente, a racionalidade terapêutica vem sendo substituída pela racionalidade científica, à medida que se intensificam pesquisas neurocientíficas sobre os efeitos positivos da meditação sobre o cérebro e para a saúde física. Atualmente interessa sobremaneira o treinamento oferecido pelas técnicas contemplativas. A principal preocupação parece ser o gerenciamento dos riscos de adoecimento, a manutenção do indivíduo ativo, concentrado, produtivo e autocontrolado emocionalmente. Na adoção das práticas contemplativas, o objetivo já não é só a paz de espírito, é também a maximização do desempenho, corporal e mental, e a busca de longevidade e saúde, que vêm se tornando fins em si mesmos.

As imagens cerebrais forneceram argumentos para que a disciplina mental pudesse ser legitimada pela lógica científica. A insistência na prática regular de meditação, apesar da inconsistência metodológica, indica um extremo empenho por parte dos praticantes para implantar uma educação mental para todos, baseada na autodisciplina dos pensamentos e das emoções. Tal qual aconteceu no passado com o empreendimento moral (Cf. Becker, 2008) dos reformadores puritanos do século XIX, que contribuiu culturalmente para o estabelecimento da disciplina corporal e da educação física como práticas cotidianas, sugerimos a existência de certo proselitismo moral e espiritual envolvendo as práticas contemplativas orientais atualmente.

O processo de construção de uma nova imagem para a meditação nas mídias denota, por um lado, a força adquirida pelas neurociências para explicar biologicamente todos os comportamentos, inclusive os religiosos. Entretanto, como foi exposto, nas reportagens ainda podem ser encontrados elementos simbólicos e doutrinários das religiosidades do Extremo-Oriente, bem como aconselhamentos de monges e sacerdotes que ensinam a prática para médicos e leigos. Além disso, vimos que muitas das pesquisas comprobatórias da eficácia da

meditação foram realizadas por cientistas simpatizantes dessas religiosidades, algumas com incentivo financeiro de líderes espirituais ou seguidores. Desse modo, parece haver também interesses religiosos no reconhecimento da meditação como técnica científica, que, ambigualmente, podem acentuar a recente tendência para a biologização do espírito, suscitada pelo desenvolvimento das neurociências.

Referências

BARROS, Nelson Felice. *Medicina Complementar: uma reflexão sobre o outro lado da prática médica*. São Paulo: Annablume, 2000.

BECK, Ulrich; GIDDENS, Anthony; LASH, Scott. *Modernização Reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna*. São Paulo: Editora da UNESP, 1997.

BECKER, Howard S. *Outsiders: estudos da sociologia do desvio*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

CASTEL, Robert. *A gestão dos riscos: da anti-psiquiatria à pós-psicanálise*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1987.

CHAMPION, Françoise. *Religiosidade Flutuante, Eclétismo e Sincretismos*. In DELUMEAU, Jean (org.). *As Grandes Religiões do Mundo*. Lisboa: Presença, 1996, p. 705-733.

_____. *Constituição e Transformação da Aliança Ciência-Religião na Nebulosa Místico-Esotérica*. *Religião e Sociedade*, vol. 21, n.2, Rio de Janeiro, 2001, p. 25-43.

ÉPOCA. *Paz Interior*. Capa. Editora Globo. 02 mar. 2007.

_____. *Meditação é o remédio*. Online. Editora Globo. 04 abr. 2011.

FLECK, Marcelo. P.; SKEVINGTON, Suzanne. *Explicando o significado do WQOQOL-SRPB*. *Revista de Psiquiatria Clínica*, vol. 34, supl. 1, São Paulo, 2007, p. 146-149. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/146.html>> Acesso em 23 abr. 2015.

HEELAS, Paul. et al. *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Malden, Oxford, Carlton: Blackwell publishing, 2005.

ISTOÉ. *Meditação*. Capa. Editora Três. 09 set. 1998.

LASCH, Christopher. *A Cultura do Narcisismo: A vida americana numa época de esperanças em declínio*. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. *Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura*. *Psicologia ciência e profissão*, online, vol. 29, n. 2, Brasília, 2009, p. 276-289. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>> Acesso em 23 abr. 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude e ampliação de acesso. Secretaria de Atenção à Saúde. Depto. de Atenção Básica. Brasília. 2006. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em 23 abr. 2015.

MORAES, M.R.C. Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa semanal. Tese de doutorado. Sociologia. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. Geneva: WHO, 2002. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf>. Acesso em 23 abr. 2015.

_____. WHOQOL-100. Geneva, World Health Organization (WHO), 1995. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/evidence/who_qol_user_manual_98.pdf> Acesso em 23 abr. 2015.

ORTEGA, Francisco. (2009). Neurociências, neurocultura e autoajuda cerebral. *Interface* vol.13, n.31, Botucatu [online], 2009, p. 247-260. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v13n31/a02v1331.pdf>>. Acesso em 23 abr. 2015.

VEJA. SPA mental. São Paulo, Editora Abril. 09 set. 1998.

_____. A cura pela mente. São Paulo, Editora Abril. 28 mai. 2003.

_____. Ioga: o exercício que traz força, flexibilidade e bem-estar. São Paulo, Editora Abril. 19 nov. 2003.

_____. Como o monge pode ajudar os médicos. Online. São Paulo, Editora Abril. 18 mar. 2011.

_____. Meditação ganha, enfim, aval científico. Online. São Paulo, Editora Abril. 07 jul. 2013.

WEBER, Max. A ética protestante e o “espírito” do capitalismo. São Paulo: Cia. das letras, 2004.

1 O texto baseia-se no resultado de pesquisa de doutorados sobre a divulgação dos hábitos saudáveis na imprensa semanal brasileira. Cf. MORAES, M.R.C. (2014). Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa semanal. Tese de doutorado. Sociologia. USP. São Paulo.

2 O WHOQOL-SRPB (OMS, 1995, 1998) foi desenvolvido para avaliar de que forma espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais (SRPB é a sigla em inglês de *Spirituality, Religiosity, Personal Beliefs*) estão relacionadas à qualidade de vida na promoção de saúde. (Cf. Fleck; Skevington, 2007).

3 O modelo preventivo de Atenção Primária à Saúde envolvendo medicinas tradicionais, alternativas e complementares, vem sendo propalado pela OMS desde 1978, embora sua efetivação tenha ocorrido, de fato, a partir de 2002. No Brasil, esse modelo começou a ser implementado nos serviços públicos em 1992, consolidando-se em 2006, com a Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), que ainda não inclui ioga. Cf. BARROS (2000); MINISTÉRIO DA SAÚDE (2006).